

## Mantenerse en forma

El ejercicio físico moderado y regular presenta indudables ventajas para los exfumadores y para los que quieren dejar de fumar.

- Ayuda a consumir calorías y, por lo tanto, a mantener el peso ideal.
- Normaliza los niveles de colesterol y de tensión arterial.
- Es una distracción que hará no recordar tanto el tabaco.
- Es relajante. Se elimina la tensión y con ella la ansiedad que produce el hecho de no fumar. Te hará estar menos irritable.
- Produce sensación de bienestar. Ayuda a sentirse bien y mejora el estado de ánimo.
- Aumenta la sensación de autocontrol y autodominio.

Practica algún deporte adaptado a tus posibilidades: andar, por ejemplo, es una excelente actividad física. Habría que empezar andando 15-30 minutos. Aumenta el tiempo progresivamente a medida que lo toleres mejor. Debes andar con un paso en el que notes que tu frecuencia cardíaca aumenta ligeramente. No sirve pasear despacio ni pararse a mirar escaparates. Debes mantener un ritmo uniforme.

- Mira de andar en compañía de otras personas. Esto hará menos aburrido el paseo, te ayudará a mantener el ritmo y te motivará. Tienes que mantener un ritmo que te permita hablar con tu acompañante.
- Evita, de momento, aquellos deportes que requieran demasiado esfuerzo (squash, por ejemplo), puesto que el organismo puede no estar preparado todavía y puede ser peligroso.
- La práctica de ejercicio debe ser habitual y rutinaria, todos los días, e intentar que sea a la misma hora. Es una parte más del tratamiento, tan importante como la alimentación, los parches o los chicles.
- Hacer deporte en grupo (gimnasia, tenis, natación, fútbol sala...) puede ser beneficioso, porque es más divertido y aumenta nuestra motivación. Tienes que tener la precaución de no intentar a toda costa seguir el ritmo de los que están más en forma.